



Monitor de Ritmo Cardíaco Inalámbrico 63-1520

Paso Uno

Zona de entrenamiento para monitorización del ritmo cardíaco

Para obtener del ejercicio el máximo beneficio para la salud, es importante saber la propia zona de entrenamiento para monitorizar el ritmo cardíaco. La zona de entrenamiento es el intervalo existente entre el ritmo cardíaco (latidos por minuto) máximo (RCM) y el mínimo durante el ejercicio. Puede calcular el límite superior y el inferior del ritmo cardíaco con esta fórmula:

Hombres: 220 – edad = RCM
Mujeres: 230 – edad = RCM

Multiplique el RCM (ritmo cardíaco máximo) por los porcentajes de la zona de entrenamiento escogida. Hay tres zonas de entrenamiento relacionadas con el RCM.

- Zona de mantenimiento de la salud (de 70% a 60%) — Es la intensidad de entrenamiento más baja. Para principiantes y para quienes desean reforzar su aparato cardiovascular.
- Zona de ejercicio aeróbico (de 80% a 70%) — Aumenta la fuerza y la resistencia. Trabaja dentro de la capacidad de aspiración de oxígeno del cuerpo, elimina más calorías y puede sostenerse por un período de tiempo más largo.
- Zona de ejercicio anaeróbico (de 90% a 80%) — Aumenta la velocidad y la potencia. Trabaja a la capacidad de aspiración de oxígeno del cuerpo, o arriba de la misma, y desarrolla más músculo, pero no puede sostenerse por un período de tiempo largo.

Por ejemplo, una mujer de 30 años de edad que desee determinar su zona de ejercicio aeróbico lo calcularía de la siguiente forma:

230 – 30 = 200 (RCM)
200 x 0.80 = 160 (límite superior)
200 x 0.60 = 120 (límite inferior)

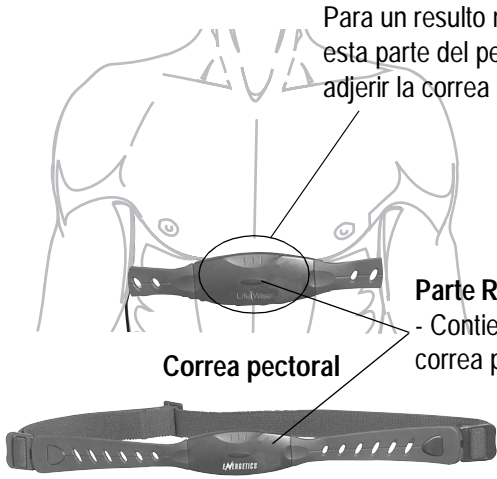
Lo que viene incluido

- Reloj/Monitor
- Montura para bicicleta
- Correa pectoral
- Bolsa

Reloj Receptor



Para un resulto mejor, remoja esta parte del pecho antes de adjerir la correa pectoral.



Correa pectoral

Parte Rellenado del Centro
- Contiene el transmisor del correa pectoral.



Bolsa — Permite llevar cómodamente el monitor de ritmo cardíaco a todas partes.



Paso Dos

Ajuste de la fecha y la hora

1. Oprima repetidamente el botón **MODE [MOD0]** hasta que aparezcan la hora y la fecha.
2. Mantenga apretado el botón **SET [FIJAR]** hasta que comience a destellar el formato de hora del reloj (formato de 12 o de 24 horas). Para escoger el formato deseado oprima el botón **ST/SP+**.
3. Oprima el botón **SET**. En seguida destellan los dígitos de la hora. Para fijar la hora oprima repetidamente el botón **ST/SP+**. Para las horas después del mediodía aparecen las letras **PM**.
4. Oprima el botón **SET**. En seguida destellan los dígitos de los minutos. Para fijar los minutos oprima repetidamente el botón **ST/SP+**.
5. Oprima el botón **SET**. En seguida destellan los dígitos del año. Para fijar el año oprima repetidamente el botón **ST/SP+** (de **2001** a **2050**).
6. Oprima el botón **SET**. A continuación comienza a destellar el formato de la fecha (**M D** [mes-día] o **D M** [día-mes]). Para escoger el formato deseado oprima el botón **ST/SP+**.
7. Oprima el botón **SET**. En seguida destellan los dígitos del mes. Para fijar el mes oprima repetidamente el botón **ST/SP+**.
8. Oprima el botón **SET**. En seguida destellan los dígitos de la fecha. Para fijar la fecha oprima el botón **ST/SP+**.
9. Oprima el botón **SET** para activar el modo **ZONE/TIME [ZONA DE TIEMPO]**. En seguida destellan los dígitos de la zona de tiempo. Para escoger la zona de tiempo, oprima el botón **ST/SP+**.
10. Para confirmar los ajustes y regresar a la pantalla normal, oprima el botón **SET**.

Paso Tres

Ajuste de la alarma

1. Oprima repetidamente el botón **MODE** hasta que aparezcan el rótulo **ALARM [ALARMA]** y la hora fijada de la alarma.
2. Mantenga oprimido el botón **SET** hasta que comiencen a destellar los dígitos de la hora. Para ajustar la hora oprima repetidamente el botón **ST/SP+**.
3. Oprima el botón **SET**. En seguida destellan los dígitos de los minutos. Para ajustar los minutos oprima repetidamente el botón **ST/SP+**.
4. Para confirmar oprima el botón **SET**.
5. Cuando se activa la alarma, suena cada día a la hora fijada. Para silenciarla oprima cualquier botón.
6. Para desactivar la función de alarma, oprima repetidamente el botón **MODE** hasta que aparezcan el rótulo **ALARM** y la hora fijada de la alarma. Oprima el botón **SET** hasta que desaparezca el símbolo **⌚**. Para regresar al despliegue normal de la hora oprima repetidamente el botón **MODE**.

Paso Cuatro

Fijación del perfil del usuario

Antes de poder comenzar a monitorizarse el ritmo cardíaco, primero debe indicar el sexo, edad, peso, estatura y nivel de actividad.

1. Oprima repetidamente el botón **MODE** hasta que aparezca el rótulo **USER [USUARIO]**.
2. Mantenga apretado el botón **SET** hasta que aparezca el rótulo **SEX [SEXO]**.
3. Oprima el botón **ST/SP+** y escoja **F** (femenino) o **M** (masculino).
4. Oprima el botón **SET**. En seguida aparece el rótulo **AGE [EDAD]** y comienza a destellar la edad presente. Para escoger su edad oprima repetidamente el botón **ST/SP+** (de **5** a **99**).
5. Oprima el botón **SET**. A continuación aparece el rótulo **WEIGHT [PESO]** y el peso presente.
6. Oprima repetidamente el botón **ST/SP+** y escoja las unidades del peso (**kg** [kilogramos] o **lbs** [libras]).
7. Oprima el botón **SET**. En seguida destellan los dígitos del peso. Para fijar su peso oprima repetidamente el botón **ST/SP+**.
8. Oprima el botón **SET**. A continuación aparece el rótulo **HEIGHT [ESTATURA]** y la estatura presente.

9. Oprima el botón **ST/SP+** y escoja las unidades de la estatura (**cm** [centímetros] o **in** [pulgadas]).
10. Press **SET**. En seguida destellan los dígitos de la estatura. Para escoger su estatura oprima el botón **ST/SP+**.
11. Oprima el botón **SET**. En seguida aparece el rótulo **ACT [ACTIVIDAD]** y el nivel de actividad presente.
12. Oprima el botón **ST/SP+** y escoja su nivel de actividad.

El nivel de actividad representa su actividad física general. Si no hace ejercicio con regularidad, su nivel es **0** (bajo). Si participa dos o tres veces a la semana durante una hora en actividades físicas moderadas, como el golf, montar a caballo, gimnasia, ping-pong, bolos, levantamiento de pesas o jardinería, su nivel es **1** (mediano). Si participa con regularidad en ejercicio físico intenso como correr rápido, correr despacio, nadar, andar en bicicleta o saltar la cuerda, su nivel es **2** (alto).

13. Oprima el botón **SET**. En seguida aparece su índice de condición física (en el intervalo de 1 a 76). Su índice de condición física está basado en su condición física aeróbica, o sea su capacidad de participar en diversas formas de ejercicio aeróbico. Cuanto más alto es el índice, mejor es la condición física de la persona. Oprima el botón **MEMO** para ver su índice de condición física.
14. Para confirmar los ajustes y regresar a la pantalla normal, oprima el botón **SET**.

Paso Cinco

Ajuste del cronómetro de cuenta regresiva

Para utilizar el cronómetro de cuenta regresiva necesita fijar el nivel deseado de actividad y el tiempo de ejercicio.

1. Oprima repetidamente el botón **MODE** hasta que aparezcan el rótulo **TIMER [CRONÓMETRO]**, el período presente fijado y el símbolo **⌚**.
2. Mantenga oprimido el botón **SET** hasta que aparezcan la letra **T**, el rótulo **ACT** y el nivel de actividad presente.
3. Oprima el botón **ST/SP+** y escoja el nivel de actividad determinado en su perfil de usuario (**0**, **1** o **2**).
4. Oprima el botón **SET**. En seguida aparece el rótulo **LOWER [INFERIOR]** y comienza a destellar el límite de la zona de ritmo cardíaco presente. Oprima repetidamente el botón **ST/SP+** y escoja el límite inferior de su ritmo cardíaco (de **30** a **220**).
5. Oprima el botón **SET**. En seguida aparece el rótulo **UPPER [SUPERIOR]** y comienza a destellar el límite de la zona de ritmo cardíaco presente. Oprima repetidamente el botón **ST/SP+** y escoja el límite superior de su ritmo cardíaco (de **80** a **240**).
6. Oprima el botón **SET**. Aparece el rótulo **ALERT [ALERTA]** y comienza a destellar el rótulo **ON [ACT.]** u **OFF [DESACT.]**.

7. Para activar o desactivar el aviso de alerta, oprima el botón **ST/SP+**. Cuando está activado el aviso de alerta, aparece el símbolo **⌚** y suenan tres pitidos al final del tiempo de ejercicio.
8. Oprima el botón **SET**. En seguida aparece el rótulo **EX [EJERCICIO]** y comienza a destellarlos dígitos de la hora.
9. Para fijar el número deseado de horas oprima el botón **ST/SP+**.
10. Oprima el botón **SET**. En seguida destellan los dígitos de los minutos. Para fijar el número deseado de minutos, oprima el botón **ST/SP+**.
11. Oprima el botón **SET** para confirmar los ajustes.
- Asegúrese de indicar el nivel deseado de actividad y todos los parámetros de su perfil de usuario. De lo contrario, no aparecerán durante el entrenamiento la cuenta de calorías ni el porcentaje de grasa eliminadas.
- Si lo desea, no incluya los límites del ritmo cardíaco. Las cantidades se seleccionan automáticamente según los datos restantes proporcionados por usted. Si proporciona los límites del ritmo cardíaco, el límite inferior debe ser menor que el superior.
- Si se sobrepasa el límite inferior o el superior, comienza a destellar el símbolo **▲** o **▼** y suena un pitido.

Paso Seis

Colocación de la correa pectoral

1. Antes de poner la correa junto del piel, remoje la área junto del compartimiento de la pila, localizado dentro de la parte rellenado del centro. Para un resultado mejor, el remojación debe hacerse con un gel (EKG) conducente.
2. Abróchese la correa pectoral y ajústela como se muestra, de manera que quede ajustada bajo los músculos pectorales, a través del pecho. La ubicación de la correa pectoral afecta su desempeño. En clima seco y frío, le toma algún tiempo a la correa pectoral funcionar establemente. Es normal tal cosa.



Alcance efectivo

La correa pectoral y el reloj comienzan a transmitir y a recibir señales una vez que se colocan las pilas. Ambas unidades deben estar a menos de una distancia efectiva mutua de 30 a 45 pulg. (de 76 a 114 cm). Si se vuelven inestables las señales, acorte la distancia existente entre la correa pectoral y el reloj, reajuste la posición de la correa o revise las pilas.

Paso Siete

Activación del programa de entrenamiento

Póngase el reloj y abróchese la correa pectoral. Oprima repetidamente el botón **MODE** (modo) hasta que aparecen, **TIMER**, la hora fijada de la alarma, y **♥**. Para activar el programa de entrenamiento, detenga oprimido **ST/SP/+**, luego oprima de nuevo el botón **ST/SP/+** para empezar la alarma. El programa de entrenamiento comienza con una sesión de calentamiento de 5 minutos y aparece su ritmo cardíaco presente. El final de la sesión de calentamiento se marca con tres pitidos. Puede saltarse la sesión de calentamiento; para ello, mantenga oprimido el botón **ST/SP/+** cuando comience la misma. Para ver las calorías y el porcentaje de grasa eliminadas, oprima el botón **SET** en cualquier momento cuando está activado el programa de entrenamiento.

- Puede detener el programa de entrenamiento en cualquier momento; para ello, oprima el botón **ST/SP/+**. Una vez interrumpido, solamente puede reanudarse para una nueva sesión de entrenamiento.

- El programa de entrenamiento puede funcionar en el trasfondo al mismo tiempo que se utilizan otras funciones (excepto el cronómetro de cuenta progresiva). El rótulo **TIMER** destella para indicar que aún está activo el programa de entrenamiento.

Paso Ocho

Empleo del cronómetro de cuenta progresiva

El cronómetro de cuenta progresiva mide el tiempo de ejercicio, el ritmo cardíaco, la cantidad de calorías eliminadas y la grasa eliminada durante el ejercicio. Para poder utilizar el cronómetro de cuenta progresiva primero debe fijar el nivel de actividad deseado.

1. Oprima repetidamente el botón **MODE** hasta que aparezcan el rótulo **STW [CRON. CTA. PROG.]**, el tiempo fijado presente del cronómetro y el símbolo **♥**.

2. Mantenga oprimido el botón **SET** hasta que aparezcan la letra **T** y el rótulo **ACT**, y comience a destellar el nivel de actividad presente.

3. Oprima el botón **ST/SP/+** y escoja su nivel de actividad (**0**, **1** ó **2**).

4. Oprima el botón **SET**. En seguida aparece el rótulo **LOWER** y comienza a destellar el límite de la zona de ritmo cardíaco presente. Oprima repetidamente el botón **ST/SP/+** y escoja el límite inferior de su ritmo cardíaco (de **30** a **220**).

5. Oprima el botón **SET**. En seguida aparece el rótulo **UPPER [SUPERIOR]** y comienza a destellar el límite de la zona de ritmo cardíaco presente. Oprima repetidamente el botón **ST/SP/+** y escoja el límite superior de su ritmo cardíaco (de **80** a **240**).

6. Oprima el botón **SET**. Aparece el rótulo **ALERT** y comienza a destellar el rótulo **ON [ACT.]** u **OFF [DESACT.]**. Para activar o desactivar el aviso de alerta, oprima el botón **ST/SP/+**. Cuando está activado el aviso de alerta, aparece el símbolo **⏏**.

7. Para confirmar el ajuste oprima el botón **SET**.

8. Para arrancar el cronómetro de cuenta progresiva mantenga oprimido el botón **ST/SP/+**. Para detener en cualquier momento el cronómetro de cuenta progresiva, oprima el botón **ST/SP/+**.

9. Una vez que se detenga el cronómetro de cuenta progresiva, oprima repetidamente el botón **MEM [MEMORIA]** para ver el tiempo que hizo ejercicio dentro de cada zona de entrenamiento escogida, el tiempo total de ejercicio, el promedio del ritmo cardíaco y la cantidad de calorías y el porcentaje de grasa eliminadas.

Notas:

- Asegúrese de proporcionar todos los parámetros. De lo contrario, no aparecerán durante el entrenamiento la cuenta de calorías ni el porcentaje de grasa eliminados.

- Si lo desea, no incluya los límites del ritmo cardíaco. Las cantidades óptimas se seleccionan automáticamente según los datos proporcionados por usted para los parámetros restantes.

- Si opta por señalar los límites del ritmo cardíaco, el monitor seleccionan automáticamente el límite superior para ser un punto más alto que el límite inferior.

- Si se sobrepasa el límite inferior o el superior, comienza a destellar el símbolo **▲** o **▼**. Cuando se activa el aviso de alerta, suena una señal de dos pitidos cada vez que se sobrepasen los límites.

- El cronómetro de cuenta progresiva puede funcionar en el trasfondo al mismo tiempo que se utilizan otras funciones (excepto el programa de entrenamiento). El rótulo **STW** destella para indicar que aún está activo el cronómetro de cuenta progresiva.

Cuidado de la unidad

Mantenga seco el monitor; si se moja, séquelo de inmediato. Utilice el monitor y guárdelo solamente en lugares a temperatura normal. Maneje con cuidado el monitor; no lo deje caer. Mantenga el monitor alejado del polvo y la suciedad, y límpielo ocasionalmente con un trozo de tela limpio para mantener su aspecto nuevo.

Especificaciones

Fuente de energía del reloj receptor 1 pila CR2032

Fuente de energía de la correa

pectoral de ritmo cardíaco.....1 pila CR2032

Temperatura de funcionamiento..... De 41° F a 104° F

5° C a 40° C

Temperatura de almacenamiento..... De -4° F a 140° F

-20° C a 60° C

Resistencia al agua del reloj receptor 30 metros

Cambio de las pilas

En el reloj

1. Sujete firmemente el reloj y con un destornillador pequeño de punta plana (no viene incluido) oprima hacia adentro las barritas de resorte y retire la correa muñequera del reloj.

2. Con un destornillador Phillips pequeño (no viene incluido) afloje los cuatro tornillos de la parte posterior del reloj. Después retire la tapa.

3. Retire la hoja de material aislante de la pila.

4. Con un objeto puntiagudo destrabe la placa de la pila y retire la pila vieja.



5. Coloque una pila nueva en el compartimiento, con el lado positivo (+) hacia arriba.

6. Asegure la tapa posterior con los tornillos.

7. Sujete firmemente el reloj y con el destornillador deslice las barritas de resorte en los orificios para asegurar la correa muñequera del reloj.

En la correa pectoral

1. Para retirar la tapa del compartimiento de la pila, con una moneda girela en la dirección de la flecha.

2. Retire la pila vieja.

3. Coloque una pila nueva en el compartimiento, con el lado positivo (+) hacia arriba.

4. Vuelva a colocar la tapa del compartimiento de las pilas.



Garantía limitada de un año

Este producto está garantizado por RadioShack contra defectos de fabricación en el material y mano de obra bajo condiciones normales de uso durante un año a partir de la fecha de compra en tiendas propiedad de la empresa RadioShack, franquicias y distribuidores autorizados de RadioShack. EXCEPTUANDO LO AQUÍ ESTABLECIDO, RadioShack NO OFRECE GARANTÍAS EXPLÍCITAS Y LAS GARANTÍAS IMPLÍCITAS, INCLUYENDO LA GARANTÍA DE QUE EL PRODUCTO PODRÁ SER COMERCIALIZADO Y QUE ES ADECUADO PARA UN FIN ESPECÍFICO, TIENEN UNA DURACIÓN LIMITADA AL PERÍODO DE VIGENCIA DE LAS GARANTÍAS LIMITADAS AQUÍ EXPUESTAS POR ESCRITO. EXCEPTUANDO LO AQUÍ ESTABLECIDO, RadioShack NO TENDRÁ RESPONSABILIDAD NI OBLIGACIÓN ALGUNA HACIA EL CLIENTE U OTRA PERSONA O ENTIDAD CON RESPECTO A LAS RESPONSABILIDADES, PÉRDIDAS O DAÑOS CAUSADOS DIRECTA O INDIRECTAMENTE POR EL USO U OPERACIÓN DEL PRODUCTO O RESULTANTES DE UNA VIOLACIÓN DE ESTA GARANTÍA, INCLUYENDO PERO SIN LIMITARSE A, DAÑOS CAUSADOS POR INCONVENIENCIA, PÉRDIDA DE TIEMPO, DATOS, BIENES, INGRESOS O GANANCIAS, O DAÑOS INDIRECTOS, ESPECIALES, INCIDENTALES O CONSECUENCIALES, AUN SI SE HA NOTIFICADO A RadioShack DE LA POSIBILIDAD DE TALES DAÑOS. Algunos estados no permiten limitantes a la duración de una garantía implícita ni la exclusión o limitación de los daños incidentales o consecuenciales, por lo que es posible que las limitaciones o exclusiones mencionadas más arriba puedan no ser de aplicación. En caso de defecto del producto durante el periodo de garantía, lleve el producto y el recibo de compra que sirve de comprobante de la fecha de compra a cualquier tienda RadioShack. Salvo si la ley dispone lo contrario, RadioShack a su opción: (a) corregirá el defecto reparando el producto sin cargo alguno por componentes y mano de obra; (b) reemplazará el producto por otro igual o de características similares; o (c) reembolsará el precio de compra. Todos los productos y componentes reemplazados, así como los productos cuyo costo es reembolsado, pasan a ser propiedad de RadioShack. Pueden utilizarse componentes y productos nuevos o reacondicionados para llevar a cabo el servicio de garantía. Los componentes y productos reparados o reemplazados están garantizados por el periodo remanente de la garantía original. La reparación o sustitución del producto no serán gratuitas después de la expiración del periodo de garantía. Esta garantía no cubre: (a) daños o averías causadas por o atribuibles a causa fortuita, abuso, accidente, mal uso, uso anormal o impropio, falta de atención a las instrucciones, instalación o mantenimiento impropio, alteración, caída de rayos u otra incidencia de excesivo voltaje o corriente; (b) reparaciones no efectuadas por un taller autorizado por RadioShack; (c) consumibles tales como fusibles o pilas; (d) daños a la apariencia; (e) costos de transporte, envío o seguro; o (f) costos de recogida, instalación, servicio de ajuste o reinstalación. Esta garantía le otorga derechos legales específicos, si bien también puede tener otros derechos que varían de un estado a otro. La traducción al español se provee solamente para su conveniencia. En caso de discrepancias entre las versiones en inglés y en español, prevalecerá la versión en inglés. RadioShack Customer Relations, 200 Taylor Street, 6th Floor, Fort Worth, TX 76102

12/99